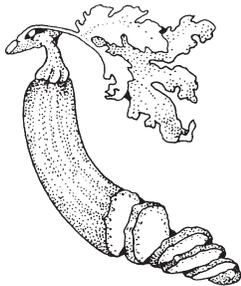


# Food Explorer Discovery...

# Zucchini



## PICK OF THE CROP

Zucchini is one of many types of summer squash. Choose small, tender zucchini, less than 6 inches long and only 1 or 2 inches thick. Most skins are green, but they can also be greenish-black, striped, or even a golden color. Store zucchini unwashed in plastic bags in the vegetable drawer of your refrigerator. Use within one week and wash before using. Keep sliced zucchini in a sealed container and use within two or three days.

## FUN FACTS

- Zucchini are easy to grow in Massachusetts. You can use them in so many ways — sautéed, grilled, baked, steamed, stuffed, and even in breads and desserts.
- Zucchini look like cucumbers and are 95% water.
- The word “zucchini” comes from an Italian word for “small squash.” Italians made zucchini popular in the U.S.
- Smaller zucchini taste best, but some have grown more than 6 feet long.

Most vitamins and fiber in zucchini are in their tender skins. So wash them well and eat the skins.

## Mexican Vegetables

- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 zucchini, sliced into ¼-inch rounds
- 1½ cups fresh cut corn, cooked and drained
- 1 (14.5 oz) can diced tomatoes or 2 cups fresh tomatoes, peeled and diced
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon chili powder
- Dash red pepper (optional)

### Nutrition Facts

Serving size: 1 cup; Calories: 130; Carbohydrates: 22 g; Fiber: 4 g; Fat: 4.5 g; Saturated fat: 0.5 g; Sodium: 20 mg

## A yummy & healthy **RECIPE!**

Serves 4

Fruits and Vegetables: 1 cup per serving

1. Wash and prepare vegetables.
2. Cook onion in vegetable oil until tender.
3. Add zucchini, corn, tomatoes, and spices to onion.
4. Cover and cook over low heat for 15 minutes.

### Tip

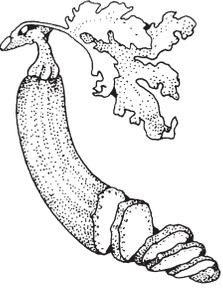
- Canned or frozen corn can be used instead of fresh corn instead of fresh corn.

## MORE MATTERS! Fruit and Veggie Tips for Parents

- Surprise your family with pancakes for dinner. Add shredded zucchini to the pancake batter. Serve with low-fat sour cream and salsa.
- Zucchini sticks are great for dipping! Let your child enjoy them with a low-fat dressing or dip.
- Mix vegetables into foods your kids love: Blend shredded zucchini into mashed potatoes or add it to your favorite pasta sauce.
- Steam or microwave two whole zucchini until they are tender but still crisp (about 3–4 minutes). Cut them in half lengthwise. Top each half with grated cheese and grill until the cheese turns golden brown. Enjoy!

Descoberta do explorador de alimentos...

# Abobrinha



## ESCOLHENDO

A abobrinha é um dos muitos tipos de abóbora. Escolha abobrinhas pequenas e macias, com menos de 6 polegadas (15,24cm) e apenas 1 ou 2 duas polegadas (2,54 ou 5,08 cm) de espessura. A maior parte das abobrinhas têm a casca verde, mas ela também pode ser preta, listrada ou mesmo dourada. Guarde a abobrinha sem lavar em sacos plásticos na gaveta de vegetais de sua geladeira. Use dentro de 1 semana e lave antes de usar. Mantenha a abobrinha fatiada em um pote fechado e use dentro de dois ou três dias.

A maior parte das vitaminas e fibras da abobrinha estão em suas cascas macias. Então lave e coma também a casca.

## FATOS ENGRAÇADOS

- A abobrinha é facilmente cultivada em Massachusetts. Você pode prepará-la de diversas formas- salteada, grelhada, Assada, no vapor, recheada, e até em pães e sobremesas.
- A abobrinha se parece com o pepino, e é composta de 95% de água.
- A palavra "zucchini" é a palavra italiana literalmente equivalente a "abobrinha." Foram os italianos que popularizaram a abobrinha nos E.U.A.
- Abobrinhas pequenas têm melhor sabor, mas algumas delas já chegaram a mais de 6 pés (1,83 m) de comprimento.

Uma **RECEITA** deliciosa & saudável!

## Vegetais Mexicanos

Porções: 4

Frutas e verduras: 1 copo por porção

- 1 cebola, picada
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 abobrinha, fatiada em círculos de ¼ de polegada (0,64 cm)
- 1 ½ xícaras de milho cortado fresco, cozido e drenado
- 1 lata (14.5 oz, ou 411 g) de tomates em cubos, ou 2 xícaras de tomates frescos, descascados e cortados em cubos.
- ¼ de colher de chá de alho em pó
- ¼ de colher de chá de chili em pó
- Uma pitada de pimenta vermelha (opcional)

1. Lave e prepare os vegetais.
2. Cozinhe a cebola em óleo vegetal até que fique macia.
3. Adicione a abobrinha, o milho, os tomates e os temperos à cebola.
4. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.

### Dica

- Milho congelado ou em lata pode ser usado em lugar do milho fresco.

### Informações Nutricionais

Tamanho da porção: 1 copo;.Calorias: 130; Carboidratos: 22 g; Fibras: 4 g; Gordura: 4,5 g; Gordura saturada: 0,5 g; Sódio: 20 mg

## QUANTO MAIS MELHOR! Dicas de Frutas e Vegetais para os pais

- Surpreenda sua família com panquecas no jantar. Adicione abobrinha triturada à massa de panqueca. Sirva com creme azedo de baixa caloria e molho.
- Palitos de abobrinha são ótimos de mergulhar no molho! Deixe seus filhos saborearem o vegetal com um molho com baixo índice de gordura.
- Misture vegetais nos pratos que seus filhos adoram... coloque abobrinha triturada no purê de batata ou em seu molho de macarrão favorito.
- Coloque no micro-ondas ou cozinhe no vapor 2 abobrinhas inteiras até que estejam macias mas ainda crocantes (cerca de 3-4 minutos). Corte-as pela metade pelo comprimento. Cubra cada metade com queijo ralado e gratine. Saboreie!